

# 在紐約市使用大麻：如何更安全地使用

成年人使用大麻製品（大麻），在紐約州 (New York State, NYS) 是合法的。



3 盎司 (oz)    24 克 (g)

21 歲及以上的成年人可以持有並分享（但不能售賣）不超過 3 盎司的大麻花或花蕾，或不超過 24 克的濃縮大麻（如大麻油或電子煙液）。



吸煙區

21 歲及以上的成年人可以在大多數允許吸食煙草的地方，吸食大麻或大麻電子煙。



紐約的醫用大麻計畫現已擴大應用範圍。如需這些變化的相關資訊，請造訪 [cannabis.ny.gov/medical-cannabis](https://cannabis.ny.gov/medical-cannabis)。



大麻只准在擁有紐約州執照的銷售地點銷售。如需有關如何合法購買大麻的最新資訊（包括銷售店址），請造訪 [cannabis.ny.gov/adult-use](https://cannabis.ny.gov/adult-use)。

如果您使用大麻，以下是一些您應該知曉的資訊。

應避免過量過快地使用大麻——應從少量開始，慢慢來。

- 不同形式的大麻含有不同程度的四氫大麻酚 (Tetrahydrocannabinol, THC)，即讓您感到興奮的精神活性物質。這可能使效果感覺更強，或見效更快，或兩者兼有。
- 有些形式的大麻可能具有延遲效應，例如食用大麻（注入了大麻的食物）的效果可能要四個小時才全部感受到。
- 從少量開始，等感到效果後，再使用更多。



避免將大麻與其他藥物（包括酒精）混合使用。

- 將大麻與酒精或其他藥物混合使用，可能產生不可預測的後果。
- 如果您服用處方藥，請諮詢您的健康照護提供者，使用大麻可能對您產生什麼影響。
- 避免將大麻與煙草捲在一起或混在一起吸食。煙草產生的煙霧對您和您周圍的人員來說是有害的。

避免在開車前或開車過程中使用大麻。

- 在任何物質（包括大麻）的影響或妨礙下開車，都是不安全且非法的。
- 紐約州法律禁止任何人（包括乘客）在機動車內使用大麻。
- 如果您在受妨礙的情況下開車，則傷害您自己和他人的風險就會高得多。



將大麻放在安全的地方，遠離兒童和青少年的可見和可及範圍。

- 可將大麻放入上鎖的櫃子或容器。切記，許多可食用大麻看起來就像糖果或其他普通的食物和飲料。



如果孩子食用或飲用了大麻或含有大麻的產品，請致電紐約市毒物控制中心 (NYC Poison Center)：212-764-7667。

- 紐約市毒物控制中心為青少年和成人全天候提供免費且保密的幫助，包括在大麻副作用問題上的援助。

應該意識到，未經管制的大麻產品在生產中是不符合品質標準或安全控制的。

- 這意味著這類大麻產品的效果不可預測。
- 在大麻電子煙產品具備了安全保障規範（例如保護您免受不良效果影響的紐約州法律法規）之前，請避免使用這類產品。
  - 目前，在吸食大麻時，存在與電子煙或電子煙產品使用相關的肺部損傷 (e-cigarette or vaping product use-associated lung injury, EVALI) 風險。如需更多 EVALI 相關資訊，請造訪 [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) 並搜索「e-cigarettes」（電子煙）。



請避免在不吸大麻煙或大麻電子煙的人員附近吸食大麻煙或大麻電子煙。

- 二手大麻煙和氣溶膠帶來的健康風險尚不清楚。與煙草煙霧一樣，大麻煙霧中也含有焦油和致癌化學物質。大麻氣溶膠還可能含有有害化學物質。
- 請關注您周邊的人員，讓煙霧遠離他人。



如果您年齡不到 25 歲，一定要意識到，使用大麻會提高您的健康風險。推遲使用可減少這些風險。

- 大麻可對大腦仍處於發育中的年輕人產生嚴重影響。負面影響可以包括：思維、學習和解決問題時存在困難；記憶力差或注意力不集中；身體協調能力下降。
- 年紀較小時即開始使用大麻或經常使用大麻，可能與精神疾患更早出現存在關聯，特別是對於已面臨風險的人員而言。
- 欲尋求免費且全天候提供的保密心理健康支持，請造訪 [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)，傳送簡訊「WELL」至 65173，或致電 888-692-9355。



如需更多資訊，請造訪 [nyc.gov/health/cannabis](https://nyc.gov/health/cannabis)。